



## THEMENFELD ALTER

Wir leben in einer vielfältigen Gesellschaft, die immer sensibler für die Bedarfe verschiedener Lebensphasen und Altersgruppen wird. Begriffe wie Überalterung und Alterlast verweisen aber auch auf Herausforderungen, denen sich die Gesellschaft in demografischer Hinsicht stellen muss. Eine sozial innovative Gestaltung der Lebenswelten wird erforderlich!

Jede Generation wächst mit anderen Werten, Einstellungen, Vorstellungen vom Leben, Arbeiten und heute mehr denn je, mit einem anderen Verhältnis zu Technik und sozialen Netzwerken auf. So zeigen sich Unterschiede zwischen den Generationen der Baby Boomer (1949-1964), der Generation X (1965-1979), der Generation Y (1980-1993), der Generation Z (1994-2010) und der Generation Alpha (ab 2010). Demgegenüber gibt es auch viele generationsübergreifende Themen wie Gesundheit, Barrierefreiheit und Mobilität, Engagement und Teilhabe, um nur einige zu nennen. Die verschiedenen Lebensphasen, die wir innerhalb unseres Lebens durchlaufen, von der Bildung über die Erwerbsarbeit bis hin ins Rentenalter, prägen uns. Lebenslanges Lernen und eine gute Work-Life-Balance werden dabei immer wichtiger. Lebensarbeitszeitkonten können uns in unserem Berufsleben dabei helfen, unser Leben individuell nach unseren Vorstellungen zu gestalten und auf unsere aktuellen Lebensumstände zu reagieren.

Angesichts der wachsenden Differenzierung der Lebenswelten von jungen und älteren Menschen gewinnt der Austausch zwischen den Generationen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt mehr und mehr an Bedeutung. Wichtig ist und bleibt dabei die Intergenerationalität, also die Interaktion zwischen Menschen verschiedener Generationen. Je individueller eine Gesellschaft wird, umso mehr sehnen sich Menschen nach einer Bindung. Vielfalt wird mehr und mehr zum Zukunftsbegriff und eine „Wir“-Kultur mit neuen Formen des Miteinanders zwischen den Generationen entsteht. Dabei liegt die Familie genauso im Trend wie soziales Engagement und die Bedürfnisse nach verbindlichen Beziehungen und Begegnungsmöglichkeiten steigen.

Die einschneidenden demografischen Veränderungen, die zu einer alternden Gesellschaft führen und die aus einem Anstieg der Lebenserwartung, zu geringen Geburtenzahlen, der Abwanderung junger Menschen und dem damit verbundenen Kampf um qualifizierte Arbeitskräfte resultieren sowie die mit dem Strukturwandel einhergehenden Probleme, erfordern eine langfristige Weichenstellung und sozial innovative Konzepte. Besonders in ländlichen Räumen sind Aspekte der regionalen Daseinsvorsorge und Mobilität überaus wichtig. Als Folge des demografischen Wandels ändert sich auch das Bild vom „Alter“. Menschen leben immer länger und der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung steigt - doch die Menschen altern anders. Die sogenannte „Silberne Revolution“ wird in den nächsten Jahrzehnten unsere Märkte, Branchen und das Zusammenleben grundlegend verändern. Altern und Alt-Sein lässt sich heute nicht mehr länger nach festen Altersjahren definieren. Das subjektive Alter sinkt und nicht jede\*r ist vom gefühlten Alter her gleich „alt“ – somit werden sich neue Trends entwickeln und damit verbundene Chancen und soziale Innovationen eröffnen. Nie zuvor waren ältere Menschen so gesund, so gut ausgebildet und verfügten über ein so großes Spektrum an Kompetenzen und Interessen wie heute. Wir benötigen das Wissen und die Mitverantwortung älterer Menschen, aber auch ihr aktives Eintreten für ihre Anliegen. Statt des „Ausruhens“ von der Erwerbsarbeit entsteht eine Phase neuer gesellschaftlicher Verantwortung. Gesundheit und eine gute psychische Widerstandsfähigkeit sind Grundbedingungen für unser persönliches Wohlbefinden in allen Lebensphasen. In kaum einem anderen Bereich der Daseinsvorsorge ist die Dynamik und Zusammenführung technischer und sozialer Innovationen so sichtbar und erlebbar wie bei dem Thema Gesundheit. Der epochale Wandel, der durch den technischen und digitalen Fortschritt in Medizintechnik, Diagnostik, Therapie und Nachsorge beschleunigt wird, birgt viele Chancen, die Gesundheitsversorgung zu verbessern. Soziale Innovationen erheben den Anspruch, diesen Wandel human zu gestalten. Insbesondere die Digitalisierung, aber auch lokale Ansätze wie Pflege im Quartier oder Mehrgenerationenhäuser, öffnen Wege zur Lösung der Herausforderungen.

Bei der folgenden Auflistung handelt es sich um Themenvorschläge für Bachelor- und Masterarbeiten. Das Augenmerk des Kompetenzzentrums liegt dabei stets auf sozialen Innovationen für Sachsen-Anhalt. Eine Schwerpunktsetzung innerhalb einzelner Themen erfolgt in der ersten Phase des Betreuungsprozesses und soll durch den Autor/ die Autorin der Abschlussarbeit wesentlich mitgestaltet werden. Ausdrücklich willkommen sind zudem eigene Themenvorschläge. Sprechen Sie uns hierzu gerne persönlich an!





## ALTER(N) UND TEILHABE IM WANDEL

### **Familie 2.0**

Der Wertewandel der letzten Jahrzehnte bringt vielfältige Biografien hervor: Menschen folgen nicht länger schablonenartig Mustern der Eltern oder Großeltern. Eine Familie setzt sich heute anders zusammen als noch vor 50 Jahren und auch die Rollenmuster haben sich geändert. Familien werden kleiner und durch die längere Lebenserwartung leben immer mehr Generationen gleichzeitig. Die klassische Familienform der Ehe ist nach wie vor die verbreitetste. Darüber hinaus übernehmen Väter die Kindererziehung und -pflege, Mütter werden zur Familienernährerin und bekleiden Führungspositionen oder führen ein eigenes Unternehmen. Die Familie 2.0 entspricht nicht mehr allein der traditionell-bürgerlichen Vorstellung. Sie zeichnet sich durch ein netzwerkartiges und flexibles Versorgungs- und Beziehungsmodell der Familienmitglieder untereinander aus. Im Jahr 2018 bezogen in Sachsen-Anhalt 31.237 Mütter und 9.195 Väter Elterngeld. Immer mehr Väter nehmen eine berufliche Auszeit zugunsten der Familie. Jedoch nehmen Väter (vier Monate) diese Sozialleistung nicht nur seltener, sondern auch kürzer in Anspruch als Mütter (13,8 Monate). Dies liegt u. a. daran, dass Väter vor dem Leistungsbezug noch heute häufiger erwerbstätig sind (90 Prozent) als Mütter (71 Prozent) und über ein höheres Durchschnittseinkommen verfügen (StaLA).

*Im Rahmen einer Bachelorarbeit könnte ein Überblick über den Wertewandel von Lebensentwürfen in Sachsen-Anhalt in den vergangenen Jahren gegeben werden, besonders spannend wäre hierbei ein Vergleich zu der Zeit vor 1990 und heute. Eine Masterarbeit könnte darüber hinaus qualitative Interviews mit Zeitzeugen führen und die Kontraste zwischen Vergangenheit und Gegenwart herausarbeiten.*

### **Autonomie im Alter**

Wer wünscht sich nicht, den letzten Lebensabschnitt selbstbestimmt zu genießen? In Anbetracht der Heterogenität von Lebenswelten ist eine begriffliche Festschreibung von Autonomie, im Sinne von selbstbestimmt leben, nicht sinnvoll. Vielmehr sollte Autonomie als dynamisches Konzept verstanden werden, dem jede\*r Einzelne im Alter eine individuelle Bedeutung, wie ein Recht auf Entfaltung der Persönlichkeit, ein Leben in Freiheit und die körperliche Unversehrtheit und geistige Fitness zuschreibt. Demgemäß ist Autonomie in Artikel 2 des Grundgesetzes verankert und soll jedem Menschen zustehen. Es müssen die drei genannten Bedingungen für Autonomie auf allen gesellschaftlichen Ebenen erfüllt sein, um dem Spektrum individueller Autonomievorstellungen im Alter gerecht zu werden.

Sachsen-Anhalt ist bereits und wird in den kommenden Jahrzehnten im Ländervergleich besonders stark von den Folgen des demografischen Wandels betroffen sein. Bereits im Jahr 2030 werden laut der 6. rationalisierten Bevölkerungsprognose mehr als 33 Prozent der Bevölkerung in Sachsen-Anhalt über 65 Jahre alt sein. Vor diesem Hintergrund gilt es, technologische und soziale Innovationen zu entwickeln, die die Potenziale einer alternden Gesellschaft aufgreifen und fördern und ältere Bürger\*innen darin unterstützen, so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Häuslichkeit zu führen und ohne Diskriminierung am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

*Inhalt einer Masterarbeit könnte es sein, bestehende technische- und/oder soziale Innovationen auf Ihre Wirksamkeit für die Zielgruppe zu untersuchen. Hierbei können beispielsweise Fragebögen oder qualitative Interviews zur Anwendung kommen.*

### **Regionale Daseinsvorsorge und Mobilität**

Die Sicherstellung der Daseinsvorsorge im ländlichen Raum wird durch die bevölkerungszahl-abhängigen Auswirkungen des demografischen Wandels wie sinkende Geburtenzahlen, schrumpfende Einwohnerzahlen in der Gemeinde und der daraus resultierenden Schließung und Zentralisierung von Einrichtungen erschwert. Wie erreiche ich den nächsten Supermarkt? Gibt es ausreichend Ärzte, Kitas und Schulen im ländlichen Raum und wie komme ich dahin? Die Aufrechterhaltung der regionalen Infrastruktur wird zu einer besonderen Herausforderung und Mobilität weiterhin zu einem wichtigen Bestandteil des täglichen Lebens. Die Daseinsvorsorge durch Bereitstellung von Infrastruktur und öffentlichen Dienstleistungen im Gesundheitswesen und in der Altenpflege sowie Bildungs-, Kultur-, Freizeit- und Nahverkehrsangebote zählen zu den Kernbestandteilen für generationsübergreifende Sicherstellung gleichwertiger Lebensverhältnisse.

Sachsen-Anhalt ist, bis auf die beiden Zentren Halle (Saale) und Magdeburg, ein nahezu ausschließlich vom ländlichen Raum geprägtes Bundesland mit einer Bevölkerungsdichte von 109 Personen je km<sup>2</sup> (Statistisches Bundesamt 2017). Nur Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern sind dünner besiedelt. Bereiche mit sehr guter Versorgung nach dem System der zentralen Orte, finden sich vor allem in der Mitte und im Süden des Landes Sachsen-Anhalt. Defizite bestehen hingegen im dünn besiedelten Norden und Osten des Landes (Landesentwicklungsplan Sachsen-Anhalt). Sachsen-Anhalter\*innen sind heute im Durchschnitt 10 Jahre älter als 1989. Die Altersgruppe der unter 20-Jährigen reduzierte sich seit 1989 um 51,4 Prozent von 737.035 auf 358.429 Kinder und Jugendliche. Die Zahl der 20- bis unter 65-Jährigen sank um 30,6 Prozent auf 1.264.974 Personen. Einen deutlichen Zuwachs von 44,1 Prozent verbuchten die 65-Jährigen und Älteren (StaLA). Zwischen



2018 und 2050 wird Sachsen-Anhalt rund 18 Prozent seiner bisherigen Bevölkerung verlieren. Damit liegt Sachsen-Anhalt im Bundesvergleich hinter Brandenburg (21 Prozent) auf dem vorletzten Platz (Demografie Portal des Bundes und der Länder).

*Im Rahmen einer Bachelorarbeit könnte ein Forschungsüberblick zum Thema und dessen Entwicklung in den letzten Jahren gegeben werden. Besonders die Entwicklung von Sachsen-Anhalt im Vergleich zu den anderen Bundesländern, könnte einen interessanten Aspekt bei der Bearbeitung der Arbeit darstellen.*

### Mehrgenerationenhäuser

Ein wachsender Anteil an Singlehaushalten, auch unter der älteren Bevölkerung, verbunden mit einer hohen Abwanderung junger Menschen aus den ländlichen Regionen und einer zunehmenden Anonymität in den Großstädten erhöhen das Risiko sozialer Vereinsamung und Isolation in allen Altersgruppen. Generationen leben nicht mehr miteinander, sondern – durchaus auch räumlich getrennt – nebeneinander. Intergenerationale Kontakt- und Begegnungsstrukturen können dem entgegenwirken.

Mehrgenerationenhäuser und Generationen-Wohngemeinschaften schaffen einen offenen Begegnungsraum oder eine Wohnstätte für verschiedene Generationen. Der Sinn nach Gemeinschaft bildet das Herz sozialer Integration, von der alle Generationen profitieren. Die einen finden eine\*n Babysitter\*in, die anderen lassen sich im Gegenzug ihr Smartphone konfigurieren. Mehrgenerationenhäuser sind lebendige Zentren eines solidarischen Miteinanders und erhöhen Lebensqualität in jedem Alter und potenziell an jedem Ort, insbesondere durch einen Austausch zwischen den Generationen.

In Deutschland bieten laut Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend rund 540 Mehrgenerationenhäuser ihre Dienstleistungen an. Davon sind in über 40 Prozent aller Häuser mindestens drei Generationen in gleichem Umfang miteinbezogen. Die Angebote reichen von Begegnungsmöglichkeiten über Betreuungsangebote bis hin zu verschiedensten Dienstleistungsangeboten, welche täglich von über 40.000 Besucher\*innen rund 145.000 Mal genutzt werden. In Sachsen-Anhalt insgesamt 21 Mehrgenerationenhäuser (Stand 2020), von denen sich mindestens eines in jeder kreisfreien Stadt bzw. Landkreis befindet.

Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de>

*Ziel einer Bachelorarbeit könnte es sein, zu untersuchen, welche Rolle Mehrgenerationenhäuser für die soziale Integration spielen, welche kulturellen Herausforderungen bewältigt werden müssen und welche unterstützenden Maßnahmen ergriffen werden können, um die anfangs beschriebenen Probleme mit dem Konzept der Mehrgenerationenhäuser zu lösen.*

### Soziales Engagement für ältere Menschen

Das Netz sozialer Beziehungen wird mit dem zunehmenden Unterstützungsbedarf im höheren Lebensalter wichtiger, da veränderte Arbeits-, Familien- und Lebensstrukturen die Wirkkraft traditioneller Stützen aus dem familiären Umfeld senken. Die sozio-emotionalen Bedürfnisse pflegebedürftiger Menschen können jedoch von ambulanten und stationären Pflegekräften nur teilweise aufgefangen werden. Hier kann der Einbezug Ehrenamtlicher über Betreuungs- oder Beschäftigungsangebote sowie als Unterstützungsangebote für pflegende Personen entlastend wirken und wird in Zukunft an Bedeutung gewinnen. Dabei spielen auch das Potenzial und der Wunsch von Menschen im Ruhestand, gesellschaftlich aktiv zu bleiben, eine große Rolle. Die Bundesregierung formuliert dies mit den Worten: „Die Lebenserfahrung bestimmt ältere Menschen dafür, die Klammer für einen Zusammenhalt der Gesellschaft im Wandel zu bilden.“

In Sachsen-Anhalt sind im Sinne des Sozialgesetzbuchs XI mehr als 110.000 Menschen pflegebedürftig (Pfleigestatistik 2017), Tendenz steigend. Laut des Engagementberichts des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (März 2017) engagieren sich in Sachsen-Anhalt 37,1 Prozent aller Einwohner\*innen freiwillig ehrenamtlich. Dies ist deutschlandweit die zweitniedrigste Engagementquote. Nur zwei Prozent der ehrenamtlich Engagierten wirken deutschlandweit im Gesundheitswesen und in der Pflege mit (Engagementbericht des BFSFJ, März 2017). Zahlen aus Sachsen-Anhalt, wie viele Menschen sich hierzulande im Sozial- und Gesundheitsbereich engagieren, liegen aktuell nicht vor (Stand 2020).

*Hier könnte eine Arbeit auf Masterniveau ansetzen und mittels qualitativer Experteninterviews, Gründe für die geringe Engagementquote in Sachsen-Anhalt herausarbeiten.*





## ALTER(N) UND TECHNIK IM WANDEL

### Mensch-Technik-Interaktion

Mit der Digitalisierung gehen eine Vielzahl an neuen, innovativen Technologien und Prozessen einher, die die Arbeitswelt nachhaltig verändern werden. Personenbezogene assistive Technologien können vor allem Personen mit Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit, des Sehens und des Hörens neue Chancen auf dem Arbeitsmarkt bieten. Auch die Anforderungen an die Arbeit der Menschen haben sich, mit einem Fokuswechsel von Routinearbeit auf mehr Wissensarbeit, gewandelt. Routinisierbare Aufgaben können häufig kostengünstiger und fehlerärmer von digitalen Assistenztechnologien übernommen werden, was insbesondere im Hinblick auf den demografischen Wandel und den damit einhergehenden Fachkräftemangel an Bedeutung gewinnt. Gleichzeitig bietet die Digitalisierung die Chance der Humanisierung der Arbeit, indem Technologien die Arbeitenden, zum Beispiel mit Hilfe von Augmented und Virtual Reality-Anwendungen, unterstützen.

Studien zufolge wird die Digitalisierung bis zum Jahr 2025 weltweit 75 Millionen Jobs vernichten und 133 Millionen neue entstehen lassen (The Future of Jobs 2018). Eine Analyse des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) zu Substituierbarkeitspotenzialen in Sachsen-Anhalt ergab, dass die Digitalisierbarkeit der Arbeitswelt in etwa dem Bundesdurchschnitt entspricht. Der Anteil der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten, die in einem Beruf mit hohem Substituierbarkeitspotenzial arbeiten, liegt mit 14,6 Prozent knapp unter dem Bundesdurchschnitt (14,9 Prozent). Fertigungsberufe, fertigungstechnische Berufe sowie IT- und naturwissenschaftliche Berufe weisen ein vergleichsweise hohes Risiko auf, durch den Einsatz von Computern oder computergestützten Maschinen ersetzt zu werden. Im Gegensatz dazu haben soziale und kulturelle Dienstleistungs-, Reinigungs- und Sicherheitsberufe nahezu gar kein Substitutionsrisiko (Digitalisierung in Sachsen-Anhalt erfolgreich gestalten 2017).

*Thema einer Abschlussarbeit könnte es sein zu betrachten, welche Ängste und Bedenken aber auch Erwartungen und Hoffnungen verschiedene Generationen zu diesem Thema haben.*

### Konnektivität

Das Prinzip der neuen Organisation der Menschheit in Netzwerken, die sogenannte Konnektivität, dominiert den gesellschaftlichen Wandel unserer Zeit und eröffnet neue Möglichkeiten des gesellschaftlichen Miteinanders. Das Leben wird zunehmend durch digitale Kommunikationstechnologien verändert. Soziokulturellen Verhaltensmuster und Codes ändern sich und neue Lebensstile entstehen. Nicht nur Menschen kommunizieren heute über das Internet, auch Maschinen vernetzen sich zunehmend miteinander. Dieser Wandel ist jedoch nur auf den ersten Blick ein technischer Wandel, denn größere Auswirkungen zeigen sich im Sozialen. Soziale Netzwerke boomen und die Art der Kommunikations- und Beteiligungsformate offenbart zunehmend seine Möglichkeiten der globalen Vernetzung.

Social-Media-Plattformen werden mittlerweile von allen Altersgruppen genutzt, wenn auch in einem sehr unterschiedlichen Maße. Am häufigsten und am vielfältigsten sind dabei die unter 30-Jährigen unterwegs. Laut der ARD-/ZDF-Onlinestudie 2019 nutzen sie vor allem WhatsApp (98 Prozent), Instagram (59 Prozent), Facebook (48 Prozent), Snapchat (33 Prozent) und Twitch (12 Prozent). Ähnlich wie bei den Jüngeren dominiert auch bei den 30- bis unter 50-Jährigen WhatsApp (90 Prozent), gefolgt von Facebook (46 Prozent) und Instagram (17 Prozent). Von den 50- bis unter 70-Jährigen verwenden 70 Prozent WhatsApp und 19 Prozent Facebook, von den ab 70-Jährigen sind 31 Prozent WhatsApp-Nutzer\*innen. Rund ein Drittel der Internetnutzer Sachsens-Anhalts verzichten aus Sicherheitsgründen auf die Angabe von persönlichen Daten in sozialen Netzwerken.

*Eine Abschlussarbeit könnte dem Nutzerverhalten von Menschen verschiedener Generationen im Internet nachgehen. Dabei könnten im Rahmen einer Masterarbeit Interviews mit Menschen aus verschiedenen Generationen geführt oder ihr Nutzerverhalten beobachtet und ausgewertet sowie miteinander verglichen werden.*

### Digital Natives

Digital Natives sind Menschen, die nach 1980 geboren wurden. Sie können mit neuesten digitalen Technologien problemlos und selbstverständlich umgehen und sind mit Smartphones, Laptops und Tablets sowie dem Internet aufgewachsen. Menschen, die erst im Erwachsenenalter mit der digitalen Technik in Berührung kamen, bezeichnet man hingegen als Digital Immigrants. Durch den permanenten Kontakt mit der digitalen Welt und dem selbstverständlichen Umgang mit diesen Medien ändert sich auch die Einstellung zum Freizeit-, Lern- und Arbeitsverhalten. Letzteres führt auch zu Veränderungen in Verhaltens- und Vorgehensweisen im Berufsleben. So ist die bloggende Chefetage, das Meeting via Videokonferenz und die Nutzung von Wikis heute keine Seltenheit mehr in Unternehmen mit jungen Angestellten und Führungskräften. Die durch das Coronavirus bedingten Veränderungen in den letzten Monaten haben hier einen starken Aufwind bewirkt und zu einer weiteren Verbreitung geführt.

Durchschnittlich nutzen Digital Natives sechs verschiedene Mediengeräte. Dabei ist vor allem das Smartphone mit einer Nutzungsquote von 96 Prozent nicht mehr aus dem täglichen Leben der Digital Natives wegzudenken. Die wichtigste



Medienform, die von ihnen genutzt wird, sind Online-Videos (90 Prozent), gefolgt von Radio (82 Prozent) und TV (81 Prozent). Dabei gilt, je jünger Digital Natives sind, desto geringer ist die Nutzung des TV und umso höher der Anteil des Konsums von Online-Medien. Bei letzterem ist die wichtigste Quelle YouTube (96 Prozent) (SevenOne Media/ forsa 2017). Laut einer von Polycorn beauftragten Studie kommunizieren 89 Prozent der Befragten bevorzugt per E-Mail, 64 Prozent per Telefon und 47 Prozent per Video (Polycorn 2013). Auf die Frage, wie sich das Informations- und Kommunikationsverhalten im Bereich Videokonferenzen künftig entwickeln wird, gaben 66 Prozent der Befragten, an, dass es zunimmt und 27 Prozent, dass es gleichbleibt (Innofact 2019).

*Eine Bachelorarbeit könnte die Rolle des Themas für die jungen Generationen (Z, Alpha) in der Gegenwart thematisieren und an ausgewählten Beispielen beschreiben.*

*Eine Masterarbeit könnte mittels qualitativer Interviews ein Vergleichsbild zwischen verschiedenen Generationen und ihrem Verhalten zu Technik zeichnen.*

### E-Health/Digital Health

Digitale Technologien wie E-Health und Digital Health revolutionieren unser Wissen über Zusammenhänge von Lebensweise, Ernährung, körperlicher Betätigung, Gesundheit und Gesunderhaltung über alle Altersklassen hinweg. Nachts die Schlafqualität messen, morgens das Essen bewerten lassen, tagsüber die Schritte zählen und abends den Blutdruck im Zeitverlauf kontrollieren – mit Hilfe von Apps ist es möglich, via Smartphone, Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Diabetes und Psyche kontrollieren zu lassen und im Sinne des Self-Tracking (Selbstüberwachung), selbst zu messen. Der Trend, die eigene Gesundheit im Laufe seines Lebens zu vermessen und die gesammelten Daten in den Sozialen Medien zu teilen, ist längst mit neuester Sensortechnologie, Apps, Fitnessarmbändern und Smartphones in unseren Alltag eingezogen.

Am Markt sind international derzeit ca. 100.000 E-Health-Anwendungen für mobile Endgeräte und unzählige Web-Anwendungen verfügbar. Nach dem Bericht des Branchenverbandes Bitkom verwendet diese fast jede\*r zweite Smartphone-Nutzer\*in in Deutschland (45 Prozent). Ebenso viele (45 Prozent) können sich vorstellen, dies künftig zu tun. Am beliebtesten sind Apps, die Körper- und Fitnessdaten wie Herzfrequenz, Blutdruck oder die Zahl der Schritte pro Tag aufzeichnen. Ein Viertel aller Smartphone-Nutzer\*innen (27 Prozent) setzt diese digitalen Gesundheitshelfer bereits ein. Ein weiteres Viertel (26 Prozent) kann sich vorstellen, sie künftig zu nutzen. Apps, die lediglich informieren, verwendet jede\*r Fünfte (20 Prozent). In Sachsen-Anhalt besitzt jedoch, nach Angaben des Breitbandatlas des TÜV Rheinland zufolge, nicht einmal jeder zweite Haushalt einen leistungsfähigen Internetzugang zur Nutzung solcher Anwendungen.

*Abschlussarbeiten auf Bachelorniveau könnten diese Rolle von E-Health in der Gegenwart thematisieren und an ausgewählten Beispielen beschreiben und Ausblicke für künftige Entwicklung gegeben werden.*

### Altersgerechte Assistenzsysteme

Der Wunsch nach Autonomie im Alter ist ungebrochen. Doch Risiken im eigenen Zuhause führen oft zu der Entscheidung für ein Alters- oder Pflegeheim. Mit neuen technischen Assistenzsystemen kann ein unabhängiges Leben zu Hause in Zukunft erleichtert werden. Sensoren rufen im Notfall den Arzt bzw. die Ärztin oder geben den Angehörigen Auskunft über erfolgte Bewegungen, z.B. das Verlassen des Bettes. Ein Gerät erinnert an die Medikation und bestellt gegebenenfalls auch die neue Packung. WCs mit Intimpflege, Betten mit Aufstehhilfen erleichtern vor allem körperlich eingeschränkten Personen die Alltagsroutinen. Noch ist die Finanzierung durch Pflege- und Krankenkassen eingeschränkt, aber die technischen Lösungen stehen in den Startlöchern, um zu beweisen, welches Potenzial sie entfalten können.

Sachsen-Anhalt ist aufgrund des Anstiegs der Lebenserwartung und der Abwanderung von jungen Menschen das aktuell am stärksten vom demografischen Wandel betroffene Bundesland. Im Alter möglichst lange selbstbestimmt und eigenständig in der gewohnten Umgebung leben zu können, gehört zu den wichtigsten Lebenszielen vieler Senior\*innen. Doch Angebote für altersgerechte Assistenzsysteme werden bisher nur zögerlich von der Zielgruppe genutzt. Vor allem der Gebrauch digitaler Systeme, der in vielen solcher Konzepte den Kernpunkt der Umsetzung darstellt, ist offenbar für ältere Menschen mit subjektiv hohen Barrieren verbunden. Zahlen und Gründe für Akzeptanz- und Nutzungsbarrieren aus Sachsen-Anhalt liegen aktuell nicht vor (Stand 2020).

*Bachelorarbeiten könnten die Rolle altersgerechter Assistenzsysteme in der Gegenwart problematisieren und Best-Practice-Lösungen an ausgewählten Beispielen beschreiben.*

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnte die Usability der aktuell eingesetzten altersgerechten Assistenzsysteme in den Blick genommen werden und Probleme und Potentiale ermittelt werden. Eine qualitative Erhebung bietet sich hierfür an.*



## ALTER(N) UND KARRIERE IM WANDEL

### Work-Life-Balance

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben ist den Arbeitnehmer\*innen zunehmend wichtig. Gerade mit Blick auf die Frauenerwerbstätigkeit mit Kind, auf die wachsende Pflegeverantwortung von Angehörigen und damit verbundenen Verpflichtungen wird ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben nicht nur erstrebenswert, sondern notwendig. Durch das Anbieten von neuen, innovativen Jobmodellen, in denen starre Strukturen aufgehoben und feste Kernarbeitszeiten seltener werden, können Arbeitnehmer\*innen bei der Vereinbarkeit von Familie, Angehörigenpflege und Beruf unterstützt werden. Insbesondere die jungen Erwerbstätigen der Generation Y messen einer guten Work-Life-Balance eine hohe Bedeutung bei der Wahl des Arbeitgebers bei. Jedoch können durch steigende Flexibilisierung und ständige Erreichbarkeit die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeiträumen verschwimmen, was wiederum unerwünschte Effekte vor allem im gesundheitlichen Bereich nach sich ziehen kann. Die steigenden Zahlen psychischer und stressbedingter Erkrankungen verweisen auch darauf, dass eine gute Work-Life-Balance nicht so leicht zu gestalten ist.

„Jeder sechste Fehltag psychisch bedingt“, so lautete die Schlagzeile einer Pressemitteilung der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem Jahr 2016. Deutlich wurde bei dieser Analyse und dem TK-Länderreport 2018 zu Erwerbsbiografien, dass in Sachsen-Anhalt die Zahl der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen deutlich stärker zugenommen hat als im Bundesdurchschnitt. So stiegen die Arbeitsunfähigkeitsfälle je 100 Versicherte in Sachsen-Anhalt von 4,0 (2010) auf 7,9 (2017), bundesweit im gleichen Zeitraum jedoch nur von 4,1 auf 6,4. In den letzten Jahren gewann der Wunsch nach einer besseren Vereinbarkeit zwischen Beruf und Freizeit stetig an Bedeutung. So sprechen 28 Prozent der zwischen 1980 und 1995 Geborenen (Generation Y) einer ausgewogenen Work-Life-Balance und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung (World Service Group 2016) die höchste Priorität bei der Karriereplanung zu, während nur 20 Prozent ein beruflicher Aufstieg und hohe Löhne als besonders wichtig erscheinen.

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnten qualitativen Interviews unter Arbeitnehmer\*innen sowie Personaler\*innen in kleinen und mittleren Unternehmen in Sachsen-Anhalt durchgeführt werden, um Trends und Entwicklungen auf diesem Gebiet, aufzuzeigen.*

### Lebensarbeitszeit

Die Lebensarbeitszeit ist jene Zeit, die ein Mensch in seinem Leben insgesamt für seine Erwerbstätigkeit aufwendet. Die Lebensarbeitszeit und die Höhe des in dieser Zeit erwirtschafteten Einkommens stehen dabei in einem direkten Zusammenhang. Früher in Rente oder eine Auszeit vom Beruf? Für viele ein Traum - wenn da nicht der Abschlag wäre! Bei der Rentenanwartschaft spielt die Lebensarbeitszeit eine tragende Rolle, denn der Anspruch verringert sich durch fehlende Jahre der Erwerbstätigkeit und bei Teilzeitbeschäftigung. Eine Möglichkeit stellen Lebensarbeitszeitkonten dar. Mit ihnen können Jahressonderzahlungen, Urlaubstage, Überstunden und Zuschüsse des Arbeitgebers angespart und zu einem späteren Zeitpunkt für eine längere bezahlte Freistellung von der Arbeit, beispielsweise für einen Bildungsurlaub, ein Sabbatical, Pflegezeit, Teilzeitarbeit oder die Frührente, genommen werden. In dieser Zeit besteht das Beschäftigungsverhältnis unverändert weiter und die sozialversicherungsrechtlichen Ansprüche bleiben bestehen.

Während die Lebensarbeitszeit in Deutschland im Jahr 2005 noch bei 35,6 Jahren lag, stieg sie innerhalb der folgenden zehn Jahre auf 38 Jahre an. Begünstigt wurde diese Entwicklung durch die rund 2,6 Jahre längere Erwerbstätigkeit von Frauen. Im europäischen Vergleich wird die höchste Lebensarbeitszeit in Europa mit 41,2 Jahren von den Schweden erbracht. In Italien hingegen liegt die Lebensarbeitszeit mit 30,7 Jahren um mehr als zehn Jahre niedriger. Wunsch und Realität zu Lebensarbeitszeitkonten gehen laut einer Studie der Gothaer Versicherung und des F.A.Z.-Instituts aus dem Jahr 2013 stark auseinander. Der Studie zufolge wünschen sich 41 Prozent aller Arbeitnehmer\*innen ein Lebensarbeitszeitkonto und weitere 35,3 Prozent finden das Modell interessant. Jedoch wird es lediglich von fünf Prozent aller Unternehmen angeboten.

*Im Rahmen einer Bachelorarbeit könnte ein Forschungsüberblick zum Thema und dessen Entwicklung in den letzten Jahren gegeben werden und Best-Practice-Lösungen anhand von ausgewählten Beispielen beschrieben werden.*

### War for Talents

Der Konkurrenzkampf um talentierte Fachkräfte, der sogenannte War for Talents, verschärft sich durch den demografischen Wandel und die Internationalisierung zunehmend. Eine neue Sparte, der Talentismus, entwickelt sich auf dem weltweiten Arbeitsmarkt. Kluge und kreative Köpfe mit vielfältigen Talenten sind gefragt. Dabei geht es jedoch oftmals nicht mehr nur um standardisierte Qualifikationen und vergleichbare Abschlüsse. Immer häufiger sind vielfältige Talente von Vorteil, die vermehrt zu einer wichtigen ökonomischen und sozialen Währung werden. Die zunehmende globale Konkurrenz fordert von den Unternehmen eine ständige Weiterentwicklung im Kampf um junge Talente, die weltweit nach einer angenehmen und produktiven Arbeitsatmosphäre und einem guten Arbeitsstandort suchen. Unternehmen müssen sich schon heute fragen, wie sie ihre Mitarbeiter\*innen von morgen erreichen, motivieren und binden können.





Seit fast 20 Jahren nimmt die Zahl junger Erwerbstätiger in Sachsen-Anhalt, auch durch die sinkende Geburtenrate, durch Wegzüge jüngerer Menschen im arbeitsfähigen Alter und durch Auspendler\*innen kontinuierlich ab. Aktuell liegt der Anteil der über 65-Jährigen in Sachsen-Anhalt bei rund 25 Prozent. Laut Statistischem Bundesamt wird ihr Anteil bis zum Jahr 2040 auf rund 40 Prozent steigen. Ein Fachkräftemangel ist die Folge. Allein bis 2020 werden laut der Bundesagentur für Arbeit zwischen ca. 77.000 und 116.000 Arbeitskräfte benötigt. In Sachsen-Anhalt waren im Jahr 2018 rund 88.000 Männer und Frauen ohne Job und damit so wenige wie nie in den letzten Jahrzehnten. Auch ausländische Arbeitnehmer\*innen werden in Zukunft eine immer wichtigere Rolle auf dem Arbeitsmarkt in Sachsen-Anhalt einnehmen.

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnten qualitativen Interviews in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) in Sachsen-Anhalt durchgeführt werden um den Kampf um Nachwuchskräfte zu analysieren und anhand von Best-Practice-Beispielen aufzuzeigen, welche Möglichkeiten sich KMU bieten um dem War for Talents zu begegnen und junge und motivierte Fachkräfte zu gewinnen.*

### Golden Mentors

Die Altersstruktur unserer Gesellschaft verändert sich gegenwärtig umfassend. Die Menschen leben länger, aber die Geburtenrate, die erst seit einigen Jahren wieder etwas steigt, kann diesen Prozess nicht auffangen. In der Folge kommt es zu einer spürbaren Überalterung der Gesellschaft und viele Branchen sehen sich mit einem spürbaren Fachkräftemangel konfrontiert. Heute sind die Menschen aufgrund verbesserter Lebens- und Arbeitsbedingungen auch im höheren Alter gesund und vital. Die sogenannte silberne Generation, im Englischen auch als Silver Society bezeichnet, stellt eine neue Lebensphase nach dem bisher üblichen Renteneintritt dar. Es entwickelt sich ein Lebensstil bei zwischen 55 und 79 Jahre alten Menschen, die aktiv im Unruhestand sind, sich weiterbilden und gestaltend am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Diesen Wunsch nach Aktivität und Einbringen könnten Unternehmen durch das Fördern von Tandems zwischen Jung und Alt nutzen. Die jüngere Belegschaft kann im intergenerationalen Austausch von dem Wissen und den Erfahrungen der Älteren, den sogenannten Golden Mentors, profitieren und der Generationenwechsel im Unternehmen kann so gewinnbringender für alle Seiten gestaltet werden.

Zum Lebensstil der Golden Mentors fühlen sich 9,7 Millionen Menschen in Deutschland zugehörig (Zukunftsinstitut). Der Anteil der über 55-Jährigen in Sachsen-Anhalt liegt bei 25 Prozent und wird bis zum Jahr 2040 auf 40 Prozent steigen. Damit belegt Sachsen-Anhalt den Spitzenplatz unter den Ländern (Bundesdurchschnitt 20 Prozent) (Bundesagentur für Arbeit 2019 Presseinfo Nr. 46). Schon heute ist in Deutschland jede\*r siebte Arbeitnehmer\*in älter als 65 Jahre. Die Quote der Erwerbstätigen der 65- bis 69-Jährigen ist von 6,5 Prozent (2005) auf 14,5 Prozent (2017) gestiegen (Statistisches Bundesamt). Sachsen-Anhalt bildet in dieser Altersgruppe mit nur 11,7 Prozent das Schlusslicht im Bundesvergleich. Jedoch hat sich auch hier der Anteil der Erwerbstätigen in dieser Altersgruppe von 3,1 Prozent (2007) auf 7,9 Prozent (2017) erhöht (Bundesdurchschnitt von 7,1 Prozent auf 16,1 Prozent). Die Mehrheit von ihnen (80 Prozent) ist laut der Bundesagentur für Arbeit geringfügig beschäftigt. Als Gründe hierfür können u. a. die regionale Wirtschaftskraft, höhere Lebenshaltungskosten, Altersarmut und der Fachkräftemangel genannt werden (Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft 2018).

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnten qualitativen Interviews unter Arbeitnehmer\*innen sowie Personaler\*innen in kleinen und mittleren Unternehmen in Sachsen-Anhalt durchgeführt werden, um Trends und Entwicklungen auf diesem Gebiet, aufzuzeigen.*

### Lebenslanges Lernen

Lebenslanges und individualisiertes Lernen, in immer neuen Lernformaten, prägt unsere Gesellschaft und unsere Wissenskultur. Ein einmal absolvierter Abschluss reicht für ein Arbeitsleben meist nicht mehr aus. Die Menschen müssen daher befähigt und motiviert werden, sich kontinuierlich auf neue Inhalte, Formate und Techniken einzustellen, sich weiterzubilden und sich weiterzuentwickeln. Konzepte der berufsbegleitenden Weiterbildung und des generationenübergreifenden Lernens sollen Menschen auf die Zukunft der Arbeit vorzubereiten und sie befähigen, diese aktiv mitzugestalten.

Gleichzeitig ist lebenslanges Lernen durch neue Möglichkeiten, die u.a. das Internet bietet, leichter geworden. Durch eine Zunahme an frei zugänglichen Onlinekursen oder Blended Learning Programmen, in denen klassischer Unterricht mit computergestütztem Lernen verbunden wird, kann dies auch neben dem Beruf realisiert werden.

In 53 Prozent der Betriebe des Landes Sachsen-Anhalt fanden im ersten Halbjahr 2017 Maßnahmen zur Fort- und Weiterbildung der Beschäftigten statt (Ostdeutschland: 55 Prozent, Westdeutschland: 53 Prozent). Die Weiterbildungsquote, die den Anteil der Weiterbildungsteilnehmer\*innen an allen Beschäftigten ausdrückt, erreichte mit 42 Prozent einen neuen Höchststand. Nach- und Aufstiegsqualifizierungen sind in Sachsen-Anhalt nur für rund jeden zehnten Betrieb, der die Weiterbildung seiner Mitarbeiter\*innen fördert, relevant. Die Auswirkungen des Einsatzes digitaler Informations- und Kommunikationstechnologien auf die Beschäftigten sind in hochdigitalisierten Betrieben wesentlich stärker als im Durchschnitt aller Betriebe, was die Betriebe wiederum vor zahlreiche neue personalpolitische Herausforderungen stellt (IAB-Betriebspanel Sachsen-Anhalt 2017).

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnte die Einstellung von Personen aus Sachsen-Anhalt zum lebenslangen Lernen analysiert werden, hierfür bieten sich qualitative Interviews an.*





### Strukturwandel gestalten

Für die künftige Entwicklung der vom Strukturwandel betroffenen Regionen spielen neben den wirtschaftlichen und infrastrukturellen Entwicklungen auch der gesellschaftliche Zusammenhalt, die örtliche Bindung junger Menschen und die Möglichkeit, die nächste große Transformation aktiv mitgestalten zu können, entscheidende Rollen. Gerade aus ehemaligen Strukturwandelgebieten ist bekannt, dass sie ohne begleitende Maßnahmen zur Steigerung der individuellen und kollektiven Lebensqualität von struktureller Arbeitslosigkeit, Abwanderung, Überalterung und politischer Frustration geprägt sein können. Für den Strukturwandel als dritte große Transformation nach der Wiedervereinigung und der Finanzkrise sind Bottom-up-Prozesse durch Reallabore, Hubs und Inkubatoren sowie die Unterstützung durch Raumpionier\*innen wichtig, um die Menschen an der Gestaltung der Transformation zu beteiligen und sie dabei zu begleiten.

Der Braunkohleabbau hat Sachsen-Anhalt über viele Jahrzehnte geprägt, sich in Landschaften eingraviert, Wirtschaftsraume erschaffen, regionale Identitäten geformt und das Gemeinschaftsgefühl der Menschen und deren Erinnerungen beeinflusst. Während einige Reviere aktuell oder in naher Zukunft einen tiefgreifenden Strukturwandel erleben werden, hat dieser andere Regionen bereits in den 1990er-Jahren erfasst. Ein Ort, der über die Grenzen Sachsen-Anhalts hinaus beispielhaft für die industrielle Kulturlandschaft steht, ist Ferropolis. Die sogenannte „Stadt aus Eisen“ im Gebiet des 1991 stillgelegten Tagebaus Golpa-Nord liegt auf einer Halbinsel im Gremminer See. Die nahegelegene Gemeinde Gräfenhainichen hat derzeit 6.480 Einwohner\*innen. Die Bevölkerungsprognose sagt bis 2030 einen Bevölkerungsrückgang um 26,7 Prozent voraus (Bertelsmann Stiftung 2017). Damit ist Gräfenhainichen eine der am stärksten vom demografischen Wandel betroffenen Regionen Deutschlands.

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnten die aktuell vom Strukturwandel betroffenen Regionen (bzw. eine Auswahl) untersucht werden. Hierzu wären qualitative Interviews mit aktuell vom Strukturwandel betroffenen Arbeitnehmer\*innen möglich. Hierfür würde sich ein Vergleich unterschiedlicher Altersgruppen und ihrer Erwartung an ihre eigene berufliche Zukunft und eine damit verbundene Ableitung für die Zukunft der Region anbieten.*



## ALTER(N) UND GESUNDHEIT IM WANDEL

### Corporate Health

Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Arbeitsplatz. Bedingt durch den demografischen Wandel und technische Entlastungen können sie oft bis ins hohe Alter ihre Tätigkeiten ausüben. Dabei ist es wichtig, den Arbeitsplatz förderlich für die Gesundheit der Mitarbeiter\*innen zu gestalten und mit gezielten Maßnahmen der Gesundheitsförderung dazu beizutragen, dass die Beschäftigten ihre Arbeit langfristig gesund und leistungsstark ausüben können. Wird die Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen, kann es zu vermehrten Fehlzeiten, verringerter Leistungsfähigkeit bis hin zu psychischen Erkrankungen kommen. Schon heute zeichnet sich ein Trend zu einer neuen Unternehmenskultur ab, in dem Sportangebote oder gesunde Snacks für die Mitarbeiter\*innen bereitgestellt werden und ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) etabliert wird, um die Gesundheit zu fördern und gute Arbeitsbedingungen zu gewährleisten. In Sachsen-Anhalt lag 2018 die Zahl der Fehltage pro Arbeitnehmer\*in bei 19,6 Tagen und damit mehr als vier Tage über dem Bundesdurchschnitt (TK-Gesundheitsreport 2019). Jeder sechste Fehltag ist dabei psychisch bedingt. Damit ist Sachsen-Anhalt im Bundesvergleich führend. Betroffen sind vor allem die im Sozialwesen tätigen Berufsgruppen (DAK-Gesundheitsreport 2017). Hauptbelastungsfaktor im deutschen Arbeitsalltag ist der ständige Termindruck. Emotionaler Stress, Überstunden und ein schlechtes Betriebsklima belasten rund 30 Prozent der Beschäftigten. Nur vier von zehn Beschäftigten in Deutschland halten regelmäßige Erholungspausen ein. 40 Prozent machen weniger als die vorgesehenen 30 Minuten Pause am Tag. Der Arbeitsweg selbst belastet gut jede\*n vierte\*n Arbeitnehmer\*in (pronova BKK Betriebliches Gesundheitsmanagement 2018). Dabei pendeln immer mehr Menschen aus Sachsen-Anhalt zur Arbeit in ein anderes Bundesland. Im Jahr 2017 waren es 143.870 Personen und damit 1.000 mehr als im Jahr zuvor (Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Agentur für Arbeit).

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnten qualitative Interviews zum Thema Corporate Health in kleinen und mittleren Unternehmen in Sachsen-Anhalt durchführen, um die Möglichkeiten für die Betriebe und die damit einhergehenden Auswirkungen auf die Belegschaft aufzuzeigen.*

### Pro-Aging

In den Idealen einer Leistungsgesellschaft, die Jugend, Gesundheit und Schönheit zu ihren Trophäen erhebt, bleiben die spezifischen Fähigkeiten und Werte älterer Menschen häufig unbeachtet. Pro-Aging als soziale Innovation etabliert stattdessen eine neue Wertschätzung des Alters. Noch nie fühlten sich ältere Generationen fitter, gesünder und tatkräftiger als heute. Diese Attribute werden zunehmend von älteren Menschen aktiv gelebt. Dieses Downaging bestimmt nicht nur die Vitalwerte, sondern ein Lebensgefühl und einen neuen Lebensstil. Die Zahl der aktiven Jahre wächst mit der steigenden Lebenserwartung und einem neuen Selbstverständnis, das dem Jugendwahn Gelassenheit und Weisheit entgegensetzt.

Schon heute liegt in Deutschland das „gefühlte Alter“ deutlich niedriger, 16- bis 29-Jährige fühlen sich durchschnittlich drei Jahre jünger, 60- bis 74-Jährige schon acht, über 75-Jährige durchschnittlich zehn Jahre (Institut für Demoskopie Allensbach 2012). Aktuell liegt der Anteil der über 65-Jährigen in Sachsen-Anhalt bei rund 25 Prozent. Laut einer Studie des Statistischen Bundesamtes wird der Anteil bis zum Jahr 2040 auf rund 40 Prozent steigen. Die Jahresstatistik des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e. V. zeigt, dass die Altersgruppe der über 60-Jährigen den größten Anteil der Mitglieder in Sachsen-Anhalt ausmacht und am stärksten wächst (Stand 2016). Mit steigender Lebenserwartung und durch neue medizinische Standards sind die Menschen auch im höheren Alter fitter und gesünder, was vielfältige Chancen für die Gesellschaft und für den Einzelnen bietet. Sport und Bewegung können dazu beitragen, diesen Lebensabschnitt aktiv und fit zu gestalten. Schon heute ist ein steigender Bedarf an senior\*innengerechten Sportangeboten in Sachsen-Anhalt zu verzeichnen.

*Inhalt einer Bachelorarbeit könnte es sein, einen Forschungsüberblick der bisherigen Entwicklung von Pro-Aging zu geben und Studien und Paper zur zukünftigen Entwicklung des Phänomens in den Blick zu nehmen und daraus Trends und Perspektiven für die Zukunft abzuleiten.*

### Selfness - Gesundes Altern

In unserer aktuellen Zeit stößt Wellness an ihre Grenzen. Sich zurückzulehnen, zu entspannen und sich von anderen behandeln zu lassen, um sich wohlfühlen, reicht oft nicht mehr aus. Immer mehr Menschen streben nach einem Wandel in sich selbst. Sie wollen sich selbst neu entdecken und sich von einer anderen Seite kennenlernen. So entwickelt sich im Rahmen der Selfness das Bedürfnis, sich selbst zu verwirklichen, gesund zu leben und dadurch glücklicher zu werden. Das Prinzip von Selfness ist es, Problemlösungen in Bezug auf seine Gesundheit und sein persönliches Wohlbefinden zu finden und diese durch Präventionsmaßnahmen, beispielsweise mit Hilfe von intelligenten Armbändern und Fitness- und Health-Apps, zu verbessern und zu einer inneren Zufriedenheit zu gelangen.

Der Glücksatlas der Deutschen Post 2017 erfasste unter anderem die Zufriedenheit der Bundesbürger\*innen mit ihrer Gesundheit. Sachsen-Anhalt erreicht auf einer Skala von 0 bis 10 einen Zufriedenheitswert von 6,26 (Bundesdurchschnitt:





6,50) und liegt damit im Ländervergleich auf dem letzten Platz. Die Lebensqualität wird entscheidend von der Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit beeinflusst. Bei der Lebenszufriedenheit erreicht Sachsen-Anhalt 6,83 Punkte und damit ebenfalls den letzten Platz, obwohl die Lebenszufriedenheit im Land gegenüber 2016 um 0,05 Punkte gestiegen ist. Als ursächlich sehen die Forscher\*innen die relativ hohe Arbeitslosigkeit und Pflegequote sowie die niedrigen Einkommen in Sachsen-Anhalt.

*Im Rahmen einer Bachelorarbeit könnten Chancen und Risiken sowie Potentiale für die Zukunft eines ‚gemessenen Selbst‘ am Stand der aktuellen Literatur herausgearbeitet werden.*

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnte die Einstellung von Personen aus Sachsen-Anhalt analysiert werden, hierfür bieten sich qualitative Interviews an.*

### Resilienz

Nach extremen Erfahrungen fällt es uns oft schwer, wieder zu unserem normalen Alltag zurückzukehren und unsere psychische Gesundheit wieder herzustellen. Besonders im Alter spielt Resilienz eine große Rolle. Umweltbedingten Stressfaktoren stellen Langzeitarbeitslosigkeit und Altersarmut dar. Sie prägen das soziale und soziokulturelle Umfeld und können für finanzielle und persönliche Instabilität sorgen. Die Fähigkeit eines Menschen seelisch widerstandsfähig zu sein, wird dabei als Resilienz bezeichnet, was übersetzt so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet. Resiliente Menschen begegnen Schwierigkeiten mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz und besitzen Kraft und innere Stärke. Menschen, die über einen starken sozialen Zusammenhalt verfügen und eher kollektivistisch eingestellt sind, erweisen sich in den meisten Fällen als besonders resilient.

Im Dezember 2018 gehörte knapp ein Drittel aller Langzeitarbeitslosen in Sachsen-Anhalt zur Gruppe der über 55-Jährigen. Dieser Anteil weist seit Dezember 2016 mit einem Anstieg um etwa zwei Prozentpunkte eine steigende Tendenz auf (Böhmer et. al. 2020). Die Vorteile, resilient zu sein, liegen spätestens seit dem Stressreport 2012 (BAuA Stressreport 2012) auf der Hand. Stress bringt unser inneres Gleichgewicht ins Wanken. Auf Dauer macht er uns in jedem Alter krank und führt mitunter zu Arbeitsausfällen. Auch in einer Längsschnittstudie von Asendorpf und van Aken wurden resiliente Kinder von deren Erzieher\*innen als aufmerksam, tüchtig, anpassungsfähig, belastbar, neugierig, klüger und voller Selbstvertrauen beschrieben.

*Im Rahmen einer Masterarbeit könnte ein Forschungsüberblick zum Thema und dessen Entwicklung in den letzten Jahren gegeben werden. Besonders die Entwicklung von Sachsen-Anhalt im Vergleich zu den anderen Bundesländern, könnte einen interessanten Aspekt bei der Bearbeitung der Arbeit darstellen.*

### Pflege im Quartier

Im gewohnten Viertel, in bekannter Nachbarschaft auch bei Pflegebedürftigkeit wohnen bleiben zu können, ist Wunsch vieler Menschen. Früher war dies durch das Zusammenleben mehrerer Generationen fast selbstverständlich. Mit dem Auflösen dieser familiären Intergenerationalität des Wohnens gewannen kostenintensive, vor allem stationäre Betreuungs- und Pflegeangebote an Bedeutung. Ansätze zur Pflege im Quartier bauen auf die Zusammenarbeit regionaler Akteur\*innen aus Kommunalverwaltung, Wohnen, Pflege, Ehrenamt; unter anderem zur Entwicklung lokaler Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes, teilhabeorientiertes Leben im Wohnquartier, unabhängig vom Grad der Hilfebedürftigkeit und der Pflege.

Laut der Pflegestatistik des Statistischen Bundesamtes (2017) lebten 2015 in Sachsen-Anhalt insgesamt 99.119 pflegebedürftige Menschen, 70.362 von ihnen waren 75 Jahre und älter (71 Prozent). 70.158 Pflegebedürftige (71 Prozent) lebten zu Hause und 44.223 von ihnen wurden allein durch Angehörige gepflegt. Diese Zahlen unterstreichen die hohe Bedeutung der Quartiersarbeit im Bereich Pflege und Gesunderhaltung. 2017 gab es nach dem Tätigkeitsbericht der Heimaufsicht in Sachsen-Anhalt 56 ambulant betreute Wohngemeinschaften mit insgesamt 541 Plätzen und 54 betreute Wohngruppen für Menschen mit Behinderungen mit 455 Plätzen. Gegenüber 2016 ist die Anzahl der Wohngemeinschaften um fünf und die Anzahl der Plätze um 45 gestiegen.

*Im Rahmen einer Bachelorarbeit könnten Möglichkeiten und Grenzen von einer Pflege im Quartier anhand von Best-Practice-Beispielen aufgezeigt werden.*